



禁煙は疾病予防の第1歩！

あなたとあなたの大切な人のために **禁煙** しましょう

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の方への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）との関連は確実とされています。

市では、平成30年に健康しもつけ21プラン（健康増進計画第3次プラン）を策定し、プランの中に喫煙対策をあげ、下記の目標を目指し各事業に取り組んでいます。

重点目標	現状値(H28年度)	目標値
喫煙者の減少	男性 27.9%	男性 14%以下
	女性 6.9%	女性 4%以下

健康しもつけ21プラン(喫煙に関する重点目標)

禁煙治療 について

禁煙の秘訣は「正しい方法」で禁煙することです。

だからこそ **病院で禁煙しよう**

どんな治療？

禁煙を成功させたい人に対し、医師が禁煙指導を行うのが、「禁煙治療」です。

治療では、貼薬や内服薬等の禁煙補助薬を使用し、ニコチン切れのイライラ等の離脱症状を和らげます。治療は、約3か月(12週間)が基本で、その間に5回受けます。

また、一定の要件を満たせば、保険が適用となり、自己負担が軽減されます。

費用ってどれくらい？

禁煙治療費(保険適用分)は、約3か月(12週間)で12,000~18,000円かかります。

一方、同じ期間に毎日たばこ1箱(550円で換算)を購入した場合、その支出は46,200円となります！

禁煙は経済的にも
おトクです！



市内には、保険診療による禁煙治療を行っている医療機関があります。(裏面参照)

「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、この機会に、「禁煙治療」を受けてみませんか？

※治療内容、費用等については、直接医療機関にご確認ください。

下野市内の保険診療による禁煙治療を行っている医療機関

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。

禁煙達成には「禁煙を開始する」「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

我慢するつらい禁煙は過去の話、楽に卒煙してみませんか？

令和5年7月1日現在

医療機関名	住 所	電話番号	禁煙外来		
			診療日(曜日)	受付時間	
小金井中央病院	小金井 2-4-3	44-7000	月・木	午後	2:00 ~ 4:30
			金	午前	9:00 ~ 12:00
佐藤内科	石橋 839-14	53-1305	月・火・水・金	午前 午後	9:00 ~ 12:00 2:00 ~ 6:30
			木	午前	9:00 ~ 12:00
			土	午前 午後	9:00 ~ 12:00 2:00 ~ 4:00
自治医科大学 附属病院	薬師寺 3311-1	58-7123	隔週 木	午後	1:30 ~ 2:30
		【予約専用電話】 午後2時~4時			
せいいかい メディカルクリニック OYAMA	駅東 5-13-16	44-8345	金	午前	9:00 ~ 11:00
				午後	2:00 ~ 4:00

※最新の情報はホームページ等でご確認ください。

病院を選ぶ



予約の
電話をする

現在、一部の禁煙補助薬が出荷停止となっております。
禁煙外来受診の際には、医療機関へ連絡してから受診してください。

治療の詳細に関しては、直接医療機関へお問い合わせください。